

幸福妈咪系列

孩子体质、智商等先天因素
主要取决于父母

WAN MEI SHOU YUN

完美受孕

养育聪明宝宝的第一步

更权威，更系统，集合专业孕产专家的
临床积累和新妈妈的经验分享

马宁 主编

宝宝的一生
后天靠自己努力
先天靠爸妈努力

中国妇女出版社

WAN MEI SHOU YUN

完美受孕

养育聪明宝宝的第一步

马 宁 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美受孕:养育聪明宝宝的第一步/马宁主编.

—北京:中国妇女出版社,2011.11

ISBN 978-7-5127-0315-5

I. ①完… II. ①马… III. ①优生优育-基本知识

IV. ①R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 201187 号

完美受孕:养育聪明宝宝的第一步

作 者:马 宁 主编

责任编辑:宋 罡

文字编辑:陈经慧

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15

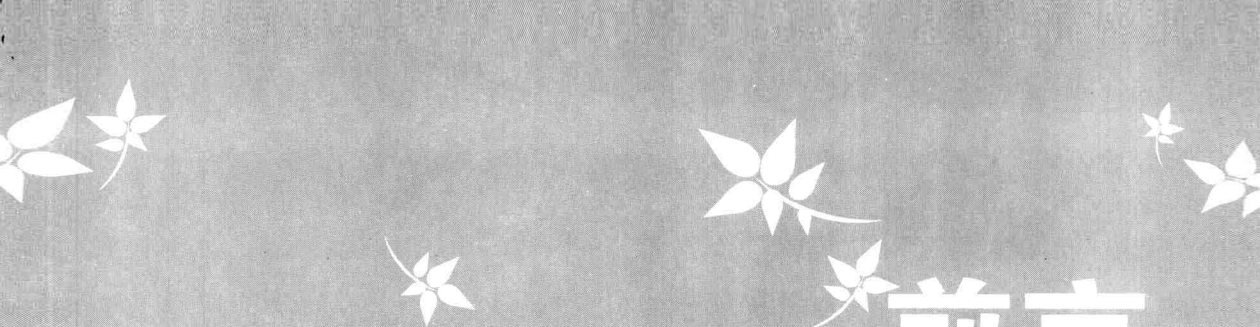
字 数:170 千字

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0315-5

定 价:29.80 元



前言

当一个婴儿呱呱坠地时，会让爸爸妈妈的心中充满无限惊喜，他们会把这个孩子作为上天赐予的珍贵礼物，从此就成为爸爸妈妈的快乐源泉。

怀孕对于准父母来说，并不只是一件简简单单的事情。你们会因一个新生命的降临而变得格外不平凡，同时你们也被赋予上了世上最伟大的称呼：“爸爸”“妈妈”。这个称呼让你们在欣喜的同时，也感到了责任。

有很多爸爸妈妈都感慨到孩子就是一个甜蜜的负担。的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣与担忧也就相伴而生。怎样才能生出一个健康又聪明的小宝宝，成为一直萦绕在每一对期待成为父母的年轻夫妇心头的麻烦问题。

孕育宝宝是一个漫长而艰辛的旅程。但这个旅程不单单是指怀胎十月，它还包括怀孕前几个月的准备时间。

如果孕前的准备工作没有做好，比如正吃着药呢，结果却意外怀孕了，让自己陷入是否应当保住孩子的烦恼中；或者是身体没有大问题，可是孕前由于没有做好充分的营养准备，从而让宝宝的发育比他人落后一截等，这些都说明了孕前准备工作的重要性。

所以，夫妻双方应当在怀孕之前就进行身体调养，做足准备，包括心理、身体等各方面的准备，一直到准爸爸准妈妈的身体和心理状况都处于最佳状态时再怀孕，这样才能孕育出最聪明、最健康的宝宝。

本书是一本孕前准备方面的指导书，从怀孕准备期间夫妻双方的心理、营养等众多层面入手，用通俗轻松的语言给予有效的建议以及科学的讲解，非常适合准妈妈准爸爸们阅读。

Part 01 孕前知识不可少：孕育聪明宝宝

- 探索神秘的孕育过程 / 002
- 在最佳怀孕季节，播下爱的种子 / 004
- 选择最佳生育年龄，宝宝健康又聪明 / 005
- 受孕要在人体生理节律高潮期 / 006
- 抓住受孕的“黄金”时刻 / 007
- 生男生女的奥秘 / 008
- 完美性爱，孕育“优质宝宝” / 009
- 学会推算易孕期 / 012
- 怀孕的征兆有哪些 / 014
- 怎样抓住“幸”孕的尾巴 / 016
- 宫外孕须谨防 / 018
- 请避开受孕的“雷池” / 020
- 谁掌管着遗传的“生杀大权” / 023
- 智力具有遗传性 / 025
- 什么是遗传性疾病 / 026
- 先天性疾病都是遗传性的吗 / 028
- 哪些父母会把病遗传给宝宝 / 028
- 注意七大类疾病易遗传给宝宝 / 030
- 遗传咨询少不了 / 034
- 需要做遗传咨询的对象 / 036
- 高龄孕妈妈，危险知多少 / 036
- 高龄父亲对宝宝的影响 / 038
- 父母血型关系子女健康 / 039
- 发生习惯性流产的原因及保胎措施 / 041
- 需要保胎的三类人 / 043
- 关于双胞胎的秘密 / 044

目录

Part 02 孕前先调心：你做好心理准备了吗

孕育小生命前，心理准备要充足 / 050

孕前做好角色转变的准备 / 051

要树立正确观念，卸下思想包袱 / 053

和谐的夫妻关系很重要 / 054

创造和谐的孕前心理环境 / 055

好情绪助你怀上健康宝宝 / 057

排卵期前后要调理好心理情绪 / 059

拥有好情绪，宝宝更漂亮 / 060

Part 03 孕前饮食红绿灯：会吃有好“孕”

怀孕之前做好营养准备 / 064

孕前“食”尚：先排毒，后怀孕 / 065

孕前补叶酸，多少要适宜 / 067

习惯性流产，美食来改善 / 069

孕妈妈要补碘，宝宝才健康 / 072

孕前贫血，补铁要及时 / 073

怀孕补钙，要从备孕期开始 / 074

饮食助孕“锌”动力 / 074

怀孕前小心“祸从口入” 076

鸡蛋这样吃，才会更健康 / 078

孕妇奶粉什么时候喝比较好 / 080

多吃紫色食物，助孕更给力 / 082

多吃黄色食物，助你好“孕”来 / 082

排铅食物数一数 / 085

巧饮食，生个漂亮宝宝 / 086

目录

- 孕前如何补充维生素 / 087
- 纤瘦女性，孕前要先增肥 / 089
- 备孕期间，垃圾食品不宜吃 / 091
- 长期服避孕药的女性应多喝牛奶 / 092
- 停用避孕药后需补充维生素 / 092
- 孕前便秘须防治 / 093
- 要当妈妈，孕前可要少吃肉 / 095
- 素食女性，当心受孕能力受影响 / 096
- 中医食谱助你好“孕”来 / 097
- “造人”补叶酸，莫忘未来准爸爸 / 099
- 多吃一些带来好“孕”的活力素 / 100
- 未来准爸爸饮食改善大行动 / 101
- 准爸爸要远离的食物 / 103
- 孕前做好体质准备：储肾精，强脾胃 / 106
- 生男、生女，怎么吃 / 109
- 优质精子吃出来 / 111
- 孕前要建立科学的饮水习惯 / 112
- 不良的饮食习惯一定要改掉 / 113
- 常吃这些食物，宝宝更聪明 / 115
- 孕前准爸爸，不可小看水果和蔬菜 / 117
- 适合准妈妈吃的零食 / 118
- 孕前营养暖宫食谱推荐 / 119
- 不增体重只增营养的食物有哪些 / 123
- 想怀孕，要远离胡萝卜 / 126
- 房事前饮食过于油腻易不育 / 126
- 孕前进行体质调养，决定孩子一生 / 127
- 月经期间，饮食要注意 / 131

目录

Part 04 孕前生活保健：细节之中学问大

- 未来准爸爸要改的厨房习惯 / 134
- 孕前请收起美丽的丁字裤 / 135
- 孕前不要染发烫发 / 136
- 孕前最好不要浓妆艳抹 / 137
- 备孕阶段，少涂指甲油 / 138
- 备孕阶段，穿衣有讲究 / 139
- 醉酒、酗酒不宜受孕 / 141
- 想怀孕，用药需谨慎 / 142
- 把孕期可能用到的药物准备好 / 145
- 未来准爸爸的洗澡经 / 146
- 孕前经期卫生要加强 / 148
- 孕前要保护好乳房 / 149
- 想当爸爸，不要留胡须 / 151
- 孕前女性久坐易患不孕 / 152
- 男性久坐可诱发前列腺炎或不育 / 153
- 女性洗冷水澡易导致不孕 / 154
- 男性穿紧身牛仔裤可致不育 / 154
- 育龄男性趴着睡，精子易受伤 / 155
- 警惕！禁欲影响精子质量 / 156
- 育龄夫妇要慎用电热毯 / 157
- 未来准爸爸勿把手机放在裤兜里 / 158
- 好眠助好孕 / 159

05 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体

- 适当运动助好“孕” / 162

- 孕前运动勿“暴动” / 163
- 让腰腹部和盆骨运动起来 / 164
- 会阴部运动不能少 / 166
- 孕前保健养肾是根本 168
- 凯格尔运动，让女人受益一生 / 169
- 男性适当运动可提高精子质量 / 170
- 孕前做运动的注意事项 / 171
- 忙碌备孕夫妻，可以这样做运动 / 172
- 孕前运动方式选择要适宜 / 173
- 备孕夫妻应以有氧运动为主 / 174
- 孕前瑜伽操，身心放轻松 / 175
- 常做按摩操，养肾纠虚效果好 / 177
- 想生宝宝，要常常按摩腹股沟 / 178
- 十月怀胎，始于“足”下 / 179
- 坚持做足产前运动操 / 180

Part 06 孕前疾病防护：母婴平安勿轻心

- 做好孕前检查，预约平安孕期 / 184
- 想要宝宝，妇科炎症勿小看 / 185
- 孕前保健别忘了口腔检查 / 187
- 孕前检查新概念——产道维护 / 189
- 孕前要做宫颈癌检查 / 191
- 孕前子宫肌瘤应警惕 / 193
- 孕前先打“针”，为孕期健康保驾护航 / 194
- 身有疾病女性的妊娠 / 197
- 孕前痔疮一定要治好 / 200
- 孕前检查不要忘了未来准爸爸 / 202

目录

孕前最好做血铅含量检查 / 203

Part 07 创造优质环境，打造健康宝宝

打造一个干净舒适的室内环境 / 206

完美卧室打造法 / 207

9个细节帮你营造健康的家居环境 / 208

阴气重不利于生育 / 210

准妈妈要警惕办公室中的无形杀手 / 211

要避免日常生活中的辐射源 / 213

七大绝招帮你预防电磁辐射 / 215

备孕夫妇不要吸烟，更不要被动吸烟 / 217

化学污染要远离 / 218

不宜摆放在家中的花草 / 220

孕前应调离不利妊娠的工作环境 / 221

注意！要隔离弓形虫病传染源 / 223

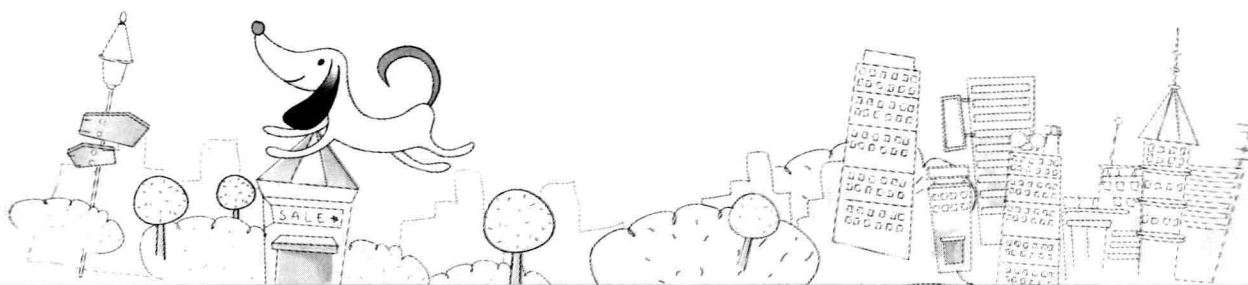
孕前、孕期要少逛大型商场、电影院等场所 / 225

孕期应营造一个温馨的环境 / 225

附录 做好理财计划：提前面对生育账单 / 227

part 01

孕前知识不可少：孕育聪明宝宝



李洪一 杨文静 主

中国轻工业出版社 北京 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

北京人民



▷▷ 探索神秘的孕育过程

怀孕是怎样实现的呢？它是由卵子和精子的相遇而得以实现的。下面就让我们来了解一下这个神秘的孕育过程吧！

◎ 生命之种——卵子

女性的生殖系统位于盆腔，包括卵巢、输卵管、子宫、子宫颈、阴道和外阴等。卵巢是产生卵子和分泌雌性激素的器官。

卵子有两段不同的发育时期，一次在出生前，另一次为青春期开始以后。在胚胎时期，卵原细胞已经进入卵巢内发育。此时卵原细胞会不断减数（减半）分裂，像这样的细胞，在胎龄7个月时可能拥有几百万个。不过，这些细胞大多都不会成熟，有些甚至会提前萎缩掉，所以，出生的时候只会剩下10~100万个。

从出生后至青春期前，卵子仍然继续萎缩。青春期开始后，卵巢开始排出成熟卵子的时候，女性就自然获得了怀孕的能力。卵子是体积最大的人类细胞，是一种不透明的、无色的液体。从卵巢里突破而出的卵子会移动到输卵管里，并在那里等着与精子相遇。卵子到达输卵管以后，会等待精子12~24小时。由于卵子的生命只有短短的一天时间，因此如果在此期间不能遇到精子，那么卵细胞就会随着子宫增生的内膜和血液排出，随即发生月经。

到更年期后，卵子便已经消耗殆尽。一个健康的女性，一生中会排出400~500个成熟的卵子，其余的卵母细胞大多都萎缩掉了。所以女性卵子的数量是固定的，没法再新生。

◎ 生命之种——精子

男性的生殖系统包括阴茎、睾丸、输精管等。精子由包裹在阴囊中的睾丸产生。

和女性出生时就带有卵子相反，男性直到进入青春期之后才获得产生精子的能力。男性和女性不同，成熟的睾丸每天都可以生成数千个精子。这个过程不断进行，并且一直持续到老年时期才会停止下来。这种精子没有受精能力，须输送到附睾等待成熟。附睾中的精子，只有那些活动能力强的能进入到输精管，然后经尿道由阴茎排出体外。

在睾丸中有数以千计的小管子，这些小管子最终汇集到附睾里。附睾中成熟的精子经输精管，射精后由尿道排出体外。

精子的形状就像蝌蚪一样，它们会一刻不停地摇晃着自己的尾巴，为了能与卵子结合而踏上各自前进的道路。精子是体积最小的人类细胞，用肉眼是无法辨认的。

精液作为精子的生存环境，时时刻刻都起着为精子供给养料以及运送精子的作用。与精液一起进入女性体内的精子可以存活3~4天。

◎ 卵子和精子相吻实现受孕

受孕是卵细胞和精子相吻而结合的复杂过程。

一名男子在性交射精时一次能排出1亿~3亿个精子进入女性阴道，以每小时45千米的速度向前奔跑，而只有一个精子能和卵子相结合。

通往卵子的路艰险而坎坷。这也是数量如此之多的精子最后只剩下一个的原因。为了获得与卵子结合的机会，精子要穿过女性阴道和子宫。发育不良或受损的精子很难通过阴道内的强酸性环境。而且，受到阴道内复杂环境的阻挠，只有5%左右的精子能到达子宫颈，到达子宫颈的少数要通过子宫腔游向输卵管。

最后剩的为数不多的几个精子来到卵子附近，这时卵子被数千个滋养细胞包围着，只有一个精子能杀出重围与卵子结合，这一刻叫受精。在受精的过程中，卵子表面释放一种化学物质以阻止其他精子的进入。

进入卵子以后，精子的尾巴就消失了，头部膨大起来，和卵子结合形成1个含有46条染色体的受精卵。其中，23条来自父亲，23条来自母亲。数小时后，这个细胞开始复制DNA物质，并一分为二。

这颗受精卵在24小时后经过一系列复杂活动开始由输卵管向子宫移动，子宫为它提供舒适环境。于是受精卵在子宫内汲取养分并开始发生变



化，在急速成长并完成细胞分裂之后，受精卵会着床。从受精到着床大约需要7天。从这以后，怀孕的过程就开始了。

▷▷ 在最佳怀孕季节，播下爱的种子 -----

每对夫妻都想要一个健康、聪明的宝宝，而四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响，因此打算孕育宝宝的父母们就应该选择在最佳的季节来播下爱的种子。

专家认为最佳的受孕季节是春末3~4月份或秋初9~10月份。

美国的科学家曾经对45000名大学一年级的新生进行了调查分析，发现春秋季受孕而生的孩子的优秀率比盛夏受孕而出生的高60%。因为怀孕早期，正是胎儿大脑皮层形成的阶段，炎夏温度过高，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大；严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妇常居于室内，活动量过少并缺少新鲜空气供给，容易受冷感冒。这些不利的气候，都能对胎儿的发育和智能造成影响。

◎ 春末3~4月份受孕

此时正是春暖花开的季节，气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行，孕妇的饮食起居易于调适，这样使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好日照条件。孕妇皮肤里的麦角固醇在太阳光中紫外线的照射下，能变成维生素D，促进对钙、磷的吸收，有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外，太阳光照射到皮肤上，能促进人体的血液循环，还能杀菌消毒，对孕妇的身体健康也大有益处。

◎ 秋初9~10月份受孕

9~10月份正是秋高气爽时节，气候温暖舒适，睡眠食欲不受影响，又

是水果问世的黄金季节，对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妇的预产期又是春末夏初，气候温和，副食品供应充裕，有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌，孩子衣着逐渐减少，护理较为方便。另外，春夏之交，日光充足，婴儿可有良好的光照条件，有利于婴儿生长发育的骨骼钙化，不易患佝偻病；当进入冬季时，婴儿已逐渐长大，可避免肠道传染病流行高峰。因此，在秋初9~10月份受孕也比较合适。

▷▷ 选择最佳生育年龄，宝宝健康又聪明 -----

有专家认为，我国女性身体各器官系统的发育要到24~25岁时才能完全成熟。如果女子刚满18岁的时候，则只是刚刚进入成熟期，体内的某些脏器并没有完全发育成熟，比如骨骼钙化的过程就要比实际年龄晚得多。

生一个孩子，妈妈的身体会发生很大变化，会消耗很多体力，付出很大代价。十月怀胎从一个没有米粒大的受精卵逐渐发育到3000~3500克或者更重的成熟胎儿，子宫从平时只有50克左右，增大到1250克，容积比平时增加500多倍，胎盘从无到有，所需要的一切营养都要从母体摄取。同时妈妈为了适应怀孕的生理需要，各器官系统都会发生复杂的变化，还有产后要喂哺婴儿，身体的复员等。因此，如果过早地生育子女就会影响年轻妈妈的身体健康，容易患妇科疾病，还可能会导致胎儿发育不良，容易发生早产、难产、胎儿畸形等不良结果。

当然，推迟婚育年龄也并不是说越晚越好，女性生育年龄不要超过30岁，尤其不要超过35岁。这是因为过晚的生育不利于母体健康和优生，35岁以后生孩子叫高龄分娩，其流产和先天异常儿的发生率比较高。

处于最佳生育年龄的夫妻，身体发育完全成熟，卵巢和睾丸的功能也最为旺盛，能够排出活力很强的卵子和精子。而且，夫妻双方的智力、思想及生活和社会经验较为成熟和丰富，能较妥善地处理好家庭、



事业的关系，能在怀孕期间接受科学孕育的知识。特别是丈夫，能懂得从生活上关爱和体贴妻子，使妻子在孕期经常保持愉悦的心情。这样，有利于为胎儿的生长发育营造一个良好的环境，降低分娩时发生难产的概率。

法国科学家提出最佳优化组合年龄段是，女性在25~30岁之间，男性在30~35岁之间。并且，夫妻生育最好有一个年龄差，也就是男性要比女性大6岁左右为最为合适。这是因为此阶段的女性身心发育成熟，卵子质量高，而男性的精子素质也处于顶峰状态，可以说是珠联璧合，如果怀胎生育，并发症就会少，分娩的安全性就会增高，发生早产、畸形儿和痴呆儿的概率则会最低，生下的宝宝也会更健康、更聪明。

▷▷ 受孕要在人体生理节律高潮期 -----

生物体的生命过程是复杂而又奇妙的，有科学研究表明，每个人从出生开始一直到生命终止，身体里一直都存在着体力、情绪和智力三方面的周期性变化，这种周期性的变化就是人体的生理节律。生理节律时时都在奏着迷人的“节律交响曲”。生理节律分为低潮期、高潮期和临界期。

专家指出，在人体生理节律处于低潮的时间里受孕是最不适合的。因为当人体处于生理节律低潮期或者低潮和高潮期临界日的时候，身体比较容易疲倦，并且情绪不稳、做事情的效率低、注意力很难集中，或出现健忘、判断力下降等情况。与此同时，身体的抵抗力下降，容易被病菌侵扰，感染疾病的概率增大。受孕的时候，如果夫妻一方的生理节律处于高潮期，而另一方处于低潮期，就易生出健康和智力情况都一般的孩子；而如果夫妻双方都处于低潮期或低潮和高潮期临界日时，则容易生出体弱、智力有问题的孩子。

因此，要想生出健康又聪明的宝宝，就一定要在选择人体生理节律高潮期受孕。那么怎样才能知道自己的生理节律高潮期的具体时间呢？下面就教你具体的方法吧！

一般来说，体力生理节律周期为23天，情绪生理节律周期为28天，智力生理节律周期为33天。每一种生理节律都有高潮期、临界日和低潮期，临界日是指每个周期最中间的那一天，也就是低潮和高潮的临界时间。三个生理周期的临界日分别为11.5天、14天和16.5天，临界日的前半期为高潮期，后半期为低潮期。如果夫妻能在3个节律的高潮期时间里受孕，那么孕育出的孩子一般都会身体健康，智力较好。

▷▷ 抓住受孕的“黄金”时刻 -----

既然大家都已经知道最佳的受孕年龄以及最佳受孕季节，那大家是否知道，在一天当中，何时受孕最为适宜呢？下面就来看看吧！

科学家根据对生物钟的研究表明，人体的生理现象与机能状态在一天24小时之中是不断发生变化的，从早上7~12时，机能状态呈上升趋势；从下午1~2时，是白天当中人体机能的最低时刻；到了下午5时又再度上升，晚11时后又急剧下降。

此外，意大利卡尼亚奇博士和他的同事为了研究受孕的时间规律，还请了50多名男性参加试验，每人提供两份精液样本：一份在上午7时30分提取，一份在下午5时30分提取。试验发现，75%的男子下午提取的精液数量特别集中，而且快速运动的比例也比较大。卡尼亚奇又指出，科学研究早已发现激素在影响女性受孕上起着关键作用，它使大多数女性在下午5~7时这段时间排卵。将这两项研究合而为一，人类确实存在“性福时刻”。

研究人员综合以上情况，总结出人类的最佳受孕时刻为下午5~7时，还认为这个对人类的受孕一定会有所帮助。